

# 公益財団法人 かながわ健康財団

## ～ 事業案内 ～

### 健康度測定

全ての測定は、専門スタッフによる結果説明及びアドバイスを実施します。「健康づくりセミナー」「健康まつり」のアイテムとしてご活用ください。測定項目の組み合わせについては、ご相談に応じます。

	ご利用項目と内容		料 金
健 康 体 力 測 定	Aコース [ 12 項目 ] 厚生労働省 T H P 準拠	[測定内容] 血圧、脈拍、肺機能、身長、体重、体脂肪率、敏捷性、全身持久力、筋持久力、筋力、柔軟性、平衡性	【基本料金】 半日（3時間）測定 30 人 <u>189,000 円</u> [追加料金] 1 人増す毎 6,300 円加算
	Bコース [ 6 項目 ] 活用例 ・転倒予防教室 ・生活習慣病予防教室 ・高齢者健康づくり教室	参加者や事業の特性に合わせて、上記内容から <u>6 項目</u> をお選びください。 (測定項目は、A コースに記載の項目以外も用意しています)	【基本料金】 1 日（6時間） 測定 100 人まで <u>147,000 円</u> [追加料金] 1 人増す毎 1,470 円加算
	Cコース [ 3～4 項目 ] 活用例 ・健康まつり ・ウォーキングの基礎力チェック ・体力年齢測定	参加者や事業の特性に合わせて、上記内容から <u>3～4 項目</u> をお選びください。 (測定項目は、A コースに記載の項目以外も用意しています)	【基本料金】 1 日（6時間） 測定 200 人まで <u>126,000 円</u> [追加料金] 1 人増す毎 630 円加算
骨 密 度 測 定	【基本・時間設定型】より選択いただけます。 超音波を用いた測定を行い、結果用紙を基にした説明と栄養・運動等の健康生活アドバイスをを行います。  活用例 ・骨に良い食事教室 ・転倒予防教室 ・元気な骨づくり教室など  測定部位は踵（かかと）です イベント等で実施人数が確定できない場合には、時間設定型をお勧めします。 結果説明については保健師、運動トレーナー等が対応します。	【基本料金】 半日（3時間）30 人まで <u>84,000 円</u> [追加料金] 1 人増す毎 2,100 円加算  【時間制限付】 3 時間 <u>168,000 円</u> 4 時間 <u>199,500 円</u> 5 時間 <u>231,000 円</u> 6 時間 <u>262,500 円</u> 設定時間には 1 時間毎の休憩（10 分間）を含みます	

平成 23 年度版

この事業案内の料金は、すべて税込みです。

内容・料金は予告なく変更される場合がございます。



健康体力測定 平衡性  
(閉眼片足立ち)



健康体力測定 敏捷性  
(全身反応時間)

		ご利用項目と内容	料 金
簡 易 健 康 測 定	血管年齢測定 (加速度脈波測定) ・メタボ対策	近赤外線により、指先の血液波形を測定し、血管老化度を確認して血管年齢を表示します。専門スタッフが健康生活アドバイスを行います。	【基本料金】 3時間 <u>42,000 円</u> [追加料金] 1時間超過毎 10,500 円加算
	体組成測定 ・メタボ対策	生体インピーダンス法により、体脂肪率・内臓脂肪レベル・BMI 等を測定し、専門スタッフが健康生活アドバイスを行います。	【基本料金】 3時間 <u>31,500 円</u> [追加料金] 1時間超過毎 10,500 円加算
	足型・足圧測定 ・フットケア ・ウォーキング関連	足型・足圧分布・左右バランス等をモニターに写し、型や圧力分布を基に、専門スタッフが健康生活アドバイスを行います。	【基本料金】 3時間 <u>52,500 円</u> [追加料金] 1時間超過毎 15,750 円加算
	肺年齢測定 ・禁煙対策 ・COPD 対策 (慢性閉塞性肺疾患)	努力性肺活量、1 秒率を測定し、肺年齢(日本呼吸器学会方式)を算出して専門スタッフが健康生活アドバイスを行います。	【基本料金】 3時間 <u>31,500 円</u> [追加料金] 1時間超過毎 10,500 円加算
	<p>【共通事項】 当財団スタッフ 1名(健康運動指導士、運動トレーナー、保健師、管理栄養士など)測定器材の現場への運搬・搬入搬出を行います。 測定実施後の結果説明・アドバイスについては、個別・グループ対応の選択が可能です。</p> <p>活用例 ・健康まつり、商工まつりなどの各種イベントにおいて健康コーナーを開催 ・健康教育(セミナー)のアイテムとして ・自治会、健保組合の会員向け「健康教室」として</p>		

平成 23 年度版

この事業案内の料金は、すべて税込みです。

内容・料金は予告なく変更される場合がございます。



## 講師派遣・巡回健康相談の実施

ご利用項目	内容と基本料金
講師派遣	<p>健康づくり教室などで専門スタッフがお手伝いします。</p> <p style="text-align: right;">2時間 31,500円から</p> <p>講師の料金については、対象者、講義内容などにより異なりますので、お気軽にお問い合わせください。</p>
	<p>[主なスタッフ]</p> <p>健康運動指導士 保健師 福祉レクワーカー フスフレーゲ 心理相談員</p> <p>[テーマ例]</p> <p>「健康ウォーキング」「ウォークリーダー研修」「生活習慣病予防」 「高齢者健康づくり」「転倒骨折予防」「介護予防」「骨粗しょう症予防」 「シェイプアップ(肥満予防)」「肩こり・腰痛予防」「リラクゼーション」 「足の健康・フットケア」「アロマ de リラックス」「メンタルヘルス」</p>
巡回健康相談	<p>年間契約等を結んだ事業所等に専門スタッフを定期的に派遣し、個人面談等により保健指導、栄養指導、運動指導を行います。</p> <p>[年間契約] 472,500円 基本内容：月1回、1日 - 6時間 派遣スタッフ 1名/回</p> <p>[随時契約] 42,000円/日から 料金は、派遣人数・職種・時間により異なりますので、お気軽にお問い合わせください。</p> <p>[主なスタッフ]</p> <p>健康運動指導士 保健師 管理栄養士 福祉レクワーカー フスフレーゲ 心理相談員</p>



講師派遣（市町村における健康教室）



ナイスエイジングセミナー（丈夫な歯の話）

## 健康づくり事業（セミナー・イベント等）の企画・実践

参加者の皆様のご希望ご要望に合わせた健康セミナー・研修会・健康イベント（ウォーキング）等の企画・実践を行います。（経費は、随時別途お見積もりいたします）

	セミナー名	主な内容
1	ライフスタイルと健康チェックセミナー	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ ライフスタイルのチェック</li> <li>・ 生活習慣病予防のポイント</li> </ul>
2	体脂肪減量大作戦セミナー	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 体脂肪とは</li> <li>・ 体脂肪を無理なく減らすポイント（食事と運動など）</li> </ul>
3	健康ウォーキングセミナー	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 安全に効果的に歩くポイント・靴選び</li> <li>・ ウォーキングの理論と実践</li> </ul>
4	肩こり・腰痛予防のための体操セミナー	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 腰痛の原因とメカニズム</li> <li>・ 腰痛予防のための体操（実技）</li> </ul>
5	足から健康を考えるセミナー	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 足の仕組みと役割・靴の選び方</li> <li>・ フットケア（爪の切り方・マッサージ等）</li> </ul>
6	元気な骨づくりセミナー	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 骨のしくみと役割 ・骨粗しょう症とは</li> <li>・ 骨を元気にする食事と運動</li> </ul>
7	かしこい飲酒学セミナー	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ お酒の常識、ウソ・ホント</li> <li>・ アルコールパッチテスト ・かしこい飲み方</li> </ul>
8	男性のための健康セミナー	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ ストレスマネジメント ・運動不足解消プログラム</li> <li>・ 男の料理（調理実習など）</li> </ul>
9	夫婦のための健康セミナー	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 夫婦で元気であるために（生活習慣の見直し）</li> <li>・ マッサージ・運動など</li> </ul>
10	できるといいな、こんな食べ方セミナー	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 生活習慣病予防のための食事</li> <li>・ サプリメントの選び方など</li> </ul>
11	いきいき運動療法セミナー	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 3ヶ月間8回、生活習慣病（高血圧・高脂血症等）の改善を図る運動プログラム</li> </ul>
12	へるすすくーる	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 運動、栄養、休養の内容で健康づくりの習慣化を目的としたプログラム</li> </ul>
13	ナイスエイジングセミナー	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 老化予防のための運動 ・歯の健康</li> <li>・ 健康長寿の食事 ・フットケア等</li> </ul>
14	心とからだを元気にする休養セミナー	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ ストレスチェック ・アロマテラピー</li> <li>・ リラクゼーション（自律訓練法・呼吸法・ストレッチ等）</li> </ul>

こちらの内容はホームページからもご覧いただけます。

公益財団法人かながわ健康財団

<http://www.khf.or.jp>

## 健康づくりリーフレット・パンフレットのご案内

健康づくり教室や健康イベントにテキストや配布資料として利用できるリーフレット・パンフレットを販売しています。健康づくりをお考えの方、お気軽にお問い合わせ下さい。



『働く人の腰痛予防ガイド』(A4)



『あなたの足はどんな足?』(100×210mm)

分野	タイトル	単価
運動	・歩けば元気がわいてくる	在庫些少
	・かんたん体操で骨のある老若男女	50円/部
	・からだと心のほぐし方	50円/部
	・Let's ストレッチング	50円/部
	・あなたの足はどんな足!	60円/部
	・働く人の腰痛予防ガイド	230円/部(A4サイズ)
	・一人ひとりに楽しい運動指導のポイント	525円/部(A5サイズ)
食事	・素敵な女性におくるおいしい食卓	在庫些少
	・上手な外食の選び方	50円/部
メンタルヘルス	・心とからだのリラクゼーション	50円/部
骨	・骨粗しょう症予防ガイドブック[指導者用]	在庫些少(A5サイズ)
メタボリック	・メタボリック・クリアファイル	190円/部(A4サイズ) 〔2000部~〕

サイズ表記がないものは100×210mmとなります。

料金はすべて税込みとなっています。

内容・料金は予告なく変更される場合がございます。

送料は別途ご負担いただきます。

お問い合わせ先 **公益財団法人かながわ健康財団**

〒231-0037 横浜市中区富士見町3-1 神奈川県総合医療会館内

TEL 045-243-2008 FAX 045-243-2019

HPアドレス <http://www.khf.or.jp>

お問い合わせ受付時間 月~金曜日 9:00~17:30(休日は除く)